

2

FAIRE FACE À SES ÉMOTIONS

Un homme ordinaire

9 juillet 2022

1 PRÉPARATION

A. LA SOURCE

Philippiens 4.13 • « Je suis capable de tout cela grâce au Christ qui me rend fort. »

Jean 16.33 • « Je vous ai dit cela pour que par moi, vous ayez la paix. Dans le monde, vous allez souffrir. Mais soyez courageux : j'ai vaincu le monde. »

2 Timothée 1.7, COL • « Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. »

(Des textes supplémentaires sont disponibles dans le guide de l'étudiant.)

« Dans toute véritable instruction, la dimension personnelle est essentielle. Au niveau de son enseignement, Christ traitait avec les hommes de façon individuelle. C'est par un contact et une association intimes que le Christ a formé les douze disciples. C'est en privé, et souvent devant un seul auditeur, qu'il a transmis ses instructions les plus précieuses. Il a révélé ses trésors les plus substantiels au prestigieux rabbin lors d'une conférence nocturne sur le mont des Oliviers, et à la femme méprisée près du puits de Sychar ; car il discernait chez ses auditeurs, un cœur impressionnable, un esprit ouvert et une âme réceptive. La foule même, qui le pressait si souvent de toutes parts, ne constituait pas, pour Christ, une masse d'êtres humains en manque de

discernement. Il communiquait directement à l'esprit de chacun et faisait appel à tous les cœurs. Il observait le visage de ses auditeurs, notait les signes de compréhension qui le traversaient, remarquait les coups d'œil rapides et les réactions qui laissaient entrevoir que la vérité avait atteint l'âme ; en réponse à cela, son cœur vibrait d'une joie bienfaisante » — Ellen G. WHITE, *Counsels on Sabbath School Work* [Conseils pour l'œuvre de l'École du sabbat], p. 73, 74.

B. À PROPOS DE « FAIRE FACE À SES ÉMOTIONS »

Pour le préadolescent, l'expérience la plus difficile est probablement d'éprouver de nouvelles émotions. Du jour au lendemain, il ressent des choses qu'il n'a jamais ressenties auparavant. Le monde entier lui semble différent. Ses pensées sont embrouillées dans sa tête, et il ne sait que faire de tous ces nouveaux sentiments. Il a besoin d'être rassuré et de comprendre qu'il n'est pas le seul à vivre cela, qu'il ne restera pas confus toute sa vie. C'est pour cela qu'il est constamment en quête de quelqu'un à qui il pourra s'identifier, quelqu'un qui se montrera compréhensif envers lui. Il s'orientera souvent vers les amis, la musique, ou l'imaginaire. Entrer en relation avec Dieu est probablement la dernière chose qui lui viendra à l'esprit. Dieu et la religion semblent inaccessibles pour les préadolescents. La notion d'un Dieu lui semble intéressante, mais ne débouche sur rien de pratique ou d'applicable. Par contre, Jésus constitue l'ami suprême à qui se confier. C'est lui

qui possède l'écoute la plus efficace. Une fois que les jeunes saisiront cela, ils seront mieux équipés pour gérer les émotions qui les assaillent constamment. Cette leçon démontre comment Jésus peut être plus accessible pour les jeunes, et elle les encourage à lui confier leurs problèmes.

C. OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, nous voudrions que les étudiants soient en mesure de :

1. Comprendre qu'ils ne sont pas les seuls à avoir de telles émotions.
2. Gérer leurs émotions d'une façon qui soit positive et efficace.
3. Établir une relation plus ouverte et plus confiante avec Jésus.

D. MATÉRIEL REQUIS

Début • (Activité B) émotions inscrites sur des étiquettes auto collantes ; (Activité C) crayons ou stylos, papier, feutres, une grande feuille cartonnée, une pièce de monnaie, une table.

Connexion • Bibles, leçons de l'étudiant, petits bouts de papier contenant des textes bibliques.

Application • Papier, crayons ou stylos.

2 FAIRE LE LIEN

A. RÉCAPITULATION

Prenez dix minutes pendant que les étudiants s'installent pour :

1. Leur demander de réciter par cœur le verset qu'ils ont choisi dans la leçon de mercredi.
2. Leur accorder un moment pour citer ce qu'ils ont écrit dans la leçon de lundi. Assurez-vous de les éclairer sur toute citation qui ne refléterait pas la vie chrétienne de manière exacte. Cependant, les citations de cette nature ne se répètent pas à chaque leçon.

3. Examiner les réponses qu'ils ont apportées au scénario de dimanche. Discutez des différentes réponses en terminant avec des réflexions sur « À propos de » de la semaine précédente, dans la leçon du moniteur.

Si vous avez un grand groupe, assurez-vous de la disponibilité de quelques adultes pour procéder à la discussion de cette section en petits groupes.

B. ÉLÉMENTS COMPLÉMENTAIRES DE L'ÉCOLE DU SABBAT

- >> Service de chants
- >> Bulletin missionnaire : *Mission jeunes et adultes* (vous le trouverez sur le site www.adventistmission.org)
- >> Rapport sur les projets d'entraide.

3 DÉBUT

NOTE AU MONITEUR : Créez votre propre programme en utilisant les options suggérées ci-dessous : Début, Connexion, Application, et Conclusion. Veuillez toutefois garder à l'esprit que les étudiants doivent avoir l'occasion d'échanger (participer activement et aussi les uns avec les autres) et d'étudier la Parole. Décidez d'un moment pour distribuer la leçon de la semaine ou pour attirer leur attention dessus..

A. ACTIVITÉ A — EXPRIME-TOI !

À vos marques • Demandez à la classe de nommer différentes émotions / sentiments (inspirez-vous du tableau de la page 23.) Une fois que la liste d'environ dix émotions est faite, choisissez deux volontaires disposés à participer à un jeu de rôle improvisé.

Prêts • Donnez un scénario aux deux volontaires (une mère discute avec son fils de sa chambre en désordre ; deux bons amis / deux bonnes amies se disputent à propos d'une personne du sexe opposé ; un père apprend que sa fille a démolé la voiture familiale, etc.) et dites-leur de commencer le jeu de rôle. Assignez à chacun une émotion que contient la liste, ils devront l'incorporer dans leur jeu.

Partez • Pour apporter un peu d'humour au scénario, demandez aux acteurs de passer d'une émotion à l'autre pendant leur jeu de rôle. Cela mettra aussi l'accent sur la variabilité des émotions, présente surtout durant l'adolescence.

Bilan • **Comment exprimez-vous vos émotions ? Est-il important de comprendre ce que vous ressentez ? Pourquoi ?**

B. ACTIVITÉ B – QU'EST-CE QUE JE RESENS ?

À vos marques • Inscrivez les différentes émotions sur les étiquettes auto collantes. (Voyez le tableau à la page 23.)

Prêts • Pendant que les étudiants entrent en classe, collez trois étiquettes sur leur dos sans qu'ils voient ce qui y est écrit.

Partez • Permettez aux élèves de circuler dans la classe et de demander à leurs camarades : « Qu'est-ce que je ressens ? » Ils ont seulement le droit de répondre en mimant l'une des émotions énumérées sur le dos de celui qui pose la question. Quand ce dernier a deviné l'émotion dont il s'agit, il peut coller l'étiquette correspondante sur le devant de son vêtement.

Bilan • **Demandez : Comment exprimez-vous vos émotions ? Est-il important de comprendre ce que vous ressentez ? Pourquoi ?**

C. ACTIVITÉ C – JÉSUS AVAIT AUSSI DES SENTIMENTS

À vos marques • L'objectif de cette activité est d'aider les étudiants à prendre conscience que Jésus était un être humain à part entière et qu'il ressentait les mêmes émotions qu'eux. L'activité consiste en la fabrication et l'utilisation d'un tableau de jeu. Si le temps est court, celui-ci peut être fabriqué à l'avance. Tout d'abord, introduisez le sujet des émotions en soulignant qu'elles sont tout à fait normales et que nous les éprouvons tous.

Prêts • Distribuez du papier et des crayons et demandez aux élèves de dresser la liste des différentes émotions qu'ils ont déjà ressenties. Ensuite, demandez-leur de constituer la liste des émotions éprouvées par Jésus quand il était sur terre. Puis, établissez une liste principale comportant deux colonnes : une pour les émotions que les étudiants éprouvent, et l'autre, pour celles que Jésus a éprouvées. Si la liste des sentiments ou des émotions de Jésus est plus courte que celle du groupe, profitez-en pour parler davantage de la nature humaine du Christ et pour rajouter d'autres idées possibles. Enfin, sur une affiche, faites un diagramme avec la liste complète des émotions.

Partez • Pour utiliser le tableau de jeu, placez-le sur une table contre un mur. À tour de rôle, chacun lance une pièce de monnaie sur le jeu à partir d'une distance raisonnable. Les élèves doivent associer l'émotion sur laquelle la pièce atterrit à une situation biblique où Jésus aurait certainement éprouvé la même émotion. Il ou elle doit aussi décrire la façon dont Jésus l'a exprimée.

Afin de personnaliser ce jeu, demandez aux joueurs de décrire une occasion où ils ont eux-mêmes éprouvé cette émotion particulière, et la façon dont ils l'ont exprimée. Le cas échéant, ils pourraient même dire comment ils auraient pu réagir d'une manière plus constructive.

Bilan • **Demandez : Pourquoi était-ce important que Jésus fasse l'expérience de l'humanité ? Sachant que Jésus a ressenti les mêmes émotions que vous, qu'est-ce que cela apporte à votre relation avec lui ? S'il n'avait pas éprouvé toute la gamme des émotions humaines, comment sa façon de se mettre en relation avec les autres en aurait-elle été affectée ?**

D. ILLUSTRATION

Racontez l'histoire suivante avec vos propres mots :

En 1991, l'ensemble musical Pearl Jam compose une chanson intitulée « Jeremy ». Elle raconte

l'histoire d'un jeune en proie à des problèmes émotionnels évidents. On s'en prend toujours à lui à l'école et, à la maison, il se retrouve devant une famille indifférente. Une partie des paroles dit ceci : « Papa ne prêtait aucune attention au fait que Maman se fichait de tout... ». Puis, un jour, Jeremy craque. Il ne peut en supporter davantage. L'isolation, les taquineries qu'on lui fait subir, l'indifférence de ses parents : c'en est trop. Alors, le lendemain, il franchit les portes de l'école avec un pistolet et tue toute sa classe. La vidéo qui a été créée à partir de la chanson est si imagée, si personnelle pour tant de gens, qu'elle est censurée par MTV (un programme télévisé de musique aux États-Unis).

Bilan • Dites : Il s'agit ici d'une chanson assez troublante, révélant la façon dont les émotions peuvent nous dominer si nous n'apprenons pas à les gérer.

Demandez : Qu'est-ce qui aurait pu mener cette histoire à une fin différente ? Qu'est-ce qui serait arrivé si Jeremy avait eu quelqu'un à qui parler, quelqu'un qui aurait compris ses problèmes ?

Dites : Il est important d'avoir quelqu'un à qui parler au sujet de nos émotions. Il peut être dangereux de les refouler. Heureusement, il existe des personnes qui sont prêtes à vous écouter et à vous aider à mieux les comprendre, comme des pasteurs, des conseillers, des enseignants, des parents, des amis, et plus important encore : Jésus.

4 CONNEXION

A. FAIRE LE LIEN AVEC LE ROYAUME

Présentez les idées suivantes en vos propres mots :

Peut-être avez-vous déjà entendu le dicton : « Un ouvrier heureux est un bon ouvrier ». Eh bien, il en est de même pour le royaume de Dieu. Le fait d'être heureux fait de nous des agents plus compétents. Lorsque nous maîtrisons nos émotions, nous formons des témoins plus efficaces pour Dieu. Peut-être que c'est plus facile à dire qu'à faire !

Demandez / dites : Qu'est-ce qui vous aide le plus à gérer vos émotions ? Nous avons tous des manières différentes d'y faire face. Certains se plongent dans la lecture, d'autres dans les sports, d'autres encore dans la musique. Il existe plusieurs façons de maîtriser nos émotions. Par contre, aujourd'hui, nous allons parler d'une des méthodes les plus efficaces selon la Bible.

B. FAIRE LE LIEN AVEC L'ILLUSTRATION

Dites aux élèves que l'illustration citée dans la leçon de l'étudiant relate l'histoire d'un homme depuis son enfance jusqu'à sa mort. Il débuta dans la vie comme un gars très ordinaire issu d'un quartier défavorisé. En grandissant, il reprit l'entreprise familiale. Puis, il quitta tout pour aller ça et là parler aux gens. Peu de temps après, la rumeur courut que cet homme avait un succès fou ; on aurait dit qu'une foule le suivait partout où il allait. Puis, au sommet de sa gloire, il fut trahi par ses amis les plus proches et exécuté par un gouvernement corrompu.

Demandez / dites : Pensez-vous que cet homme ait vécu une vie épanouie ? Expliquez votre réponse. Il a semblé expérimenter la vie à partir de toutes les perspectives possibles. Il a atteint la célébrité d'une superstar. Pourtant, il est resté assez simple pour créer des liens avec les gens ordinaires. Il comprenait et venait en aide aux pauvres comme aux riches.

Demandez : Croyez-vous que vous pourriez établir un lien avec cet homme ? Pourquoi ?

C. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

Jésus a vécu une vie abondante. Il a joué le rôle d'enfant, d'adolescent, d'ouvrier, de prédicateur, d'enseignant, et de célébrité. Toutes les émotions que vous ressentez aujourd'hui,

il les a également ressenties. Cela peut être une pensée réconfortante, particulièrement quand vous êtes confus par rapport à vos émotions. C'est génial de savoir que quelqu'un qui nous comprend est près de nous. C'est rassurant de ne pas être seul. Parce qu'il a vécu toute la gamme des émotions humaines, il peut nous être d'un grand secours. Qui peut être plus qualifié pour nous venir en aide que celui qui a créé les émotions et qui les a également expérimentées ?

Demandez : Avez-vous le courage de vous en remettre à lui pour qu'il vous aide à gérer la multitude d'émotions, parfois si déroutantes, que vous éprouvez chaque jour ?

D. FAIRE LE LIEN AVEC LA PAROLE

Séparez la classe en petits groupes, ou faites l'activité suivante tous ensemble. Donnez aux élèves des petits bouts de papier sur lesquels vous aurez écrit les textes ci-dessous (un par morceau de papier). Demandez-leur de lire leur texte et de voir de quelle façon ce message transmis aux citoyens du royaume peut les aider à comprendre les émotions. Quand le temps de discussion est terminé, demandez à chaque groupe de partager son texte ainsi que sa conclusion.

Philippiens 4.4,7

Éphésiens 4.25-27

1 Jean 4.18-21

Matthieu 5.4

Matthieu 5.22-24

Matthieu 5.43-48

Luc 7.32 ; 19.41 ; Jean 11.35

Psaume 126.5,6

nous ressemble, quelqu'un qui nous comprend. Le processus est semblable pour vos fréquentations quand vous recherchez quelqu'un qui partage vos intérêts. Il en est de même quand nous avons besoin de quelqu'un à qui parler de nos émotions. Exprimer nos sentiments et en parler est une façon saine de les gérer. Souvent, lorsque nous apprenons que quelqu'un ressent la même chose que nous, un sentiment de bien-être nous envahit. Nous trouvons cela sécurisant de savoir que nous ne sommes pas seuls avec nos pensées et nos sentiments.

Demandez : Que ressentez-vous lorsque vous entendez une chanson qui exprime exactement ce qui se passe au-dedans de vous ? N'est-ce pas un sentiment réconfortant ? Maintenant, ne serait-ce pas encore mieux si vous aviez un ami suprême qui sache toujours exprimer ainsi vos sentiments ? Quelqu'un avec qui vous pourriez partager vos problèmes, quelqu'un qui vous comprendrait ? Il aurait toujours la bonne réponse. Il vous connaîtrait si bien qu'il saurait exactement de quoi vous avez besoin et à quel moment vous en avez besoin ?

Demandez : Quelles sont les qualités que possède cette personne ?

Répartissez les jeunes en petits groupes de trois ou quatre et fournissez-leur du papier et des crayons / stylos.

Dites : Prenez environ cinq minutes pour inventer l'ami suprême dont nous venons de parler. Soyez aussi descriptifs et créatifs que possible. Dressez une liste indiquant son occupation, son passé, ses origines, les qualités qui font de lui un si bon ami. Faites-le sur mesure afin qu'il cadre bien avec votre idée de l'ami parfait.

Une fois qu'ils ont terminé, demandez aux groupes de partager leur description avec le reste de la classe.

Dites : En tant qu'êtres humains, nous recherchons naturellement quelqu'un qui

Bilan • Demandez : Qui de vos connaissances ressemble le plus à ce personnage ?

5 APPLICATION

A. ACTIVITÉ D'APPLICATION

UFR

Pensez-vous que Jésus remplit bien le rôle de l'ami suprême ? Expliquez. Comment pouvons-nous comparer Jésus à notre ami suprême ?

Dites : Que vous le sachiez ou non, Jésus peut être votre ami suprême. Il est votre Créateur, il vous connaît beaucoup mieux que vous ne vous connaissez vous-mêmes. Tout ce que vous avez à faire est de lui permettre d'être votre ami. Faites-lui confiance et racontez-lui vos plus profondes émotions, laissez-le vous aider.

B. QUESTIONS D'APPLICATION

1. Sentez-vous que vous pouvez confier à Jésus vos problèmes, émotionnels ou autres ? Pourquoi ?
2. Qu'est-ce qui rend difficile d'approcher Jésus avec nos problèmes quotidiens ?
3. Qui sont les gens avec qui vous avez des affinités ? Qu'est-ce qui fait qu'il soit si facile de leur parler ?
4. Dans quelle mesure est-ce important d'avoir vécu les mêmes expériences pour pouvoir se comprendre mutuellement ? Connaître simplement un événement ayant trait à la vie de quelqu'un est-il suffisant ou avons-nous besoin de vivre une situation pour la comprendre ?
5. Pensez-vous qu'il soit important de gérer nos émotions au lieu de les nier ? Pourquoi ?

6 CONCLUSION

RÉSUMÉ

Faites la conclusion, avec vos propres mots, à partir des idées suivantes :

Nous éprouvons tous des émotions. Elles peuvent être merveilleuses ou déroutantes, cela dépend du moment. Pour bien gérer nos émotions, il nous faut les comprendre. Et cela peut être difficile à faire, tout particulièrement si nous ne savons pas réellement ce qui se passe dans notre tête.

Mais aujourd'hui, nous avons parlé de Jésus et de sa capacité de s'identifier à nous, parce qu'il était l'un d'entre nous. Nous avons parcouru sa vie et avons découvert un homme capable de grandes émotions. Il a participé à des fêtes. Il a changé l'eau en vin. Il a ri et pleuré avec ses amis. Il s'est mis en colère contre les Pharisiens et a saccagé leurs commerces dans le temple. Il a ressenti l'aiguillon de la trahison. Il a éprouvé la joie d'être réuni avec son Père. Peut-être que maintenant, vous pouvez vous identifier à Jésus et sentir que vous avez trouvé la personne que vous recherchiez : quelqu'un qui vous comprend. Peut-être qu'un brin de scepticisme demeure dans votre esprit. C'est bien beau tout cela, mais est-ce que ça fonctionne réellement ? Essayez-le. De tout votre cœur, donnez à Jésus l'occasion d'être votre meilleur ami. Quand vous vous sentez bien, dites-lui ceci : « Merci Seigneur, ça, c'était génial ! » Quand vous êtes en colère, dites-le lui. Quand vous sentez que vous ne pouvez plus continuer et que vous avez besoin d'un répit, faites-le lui savoir. Il veut que vous lui parliez. Il attend et il écoute. Donnez-lui une chance.



POUR LA LEÇON DEUX :

CE DOCUMENT EST DESTINÉ À L'ACTIVITÉ DE DÉBUT

Furieux (en colère)	Triste (blessé)	Content (heureux)	Mal (honteux)	Effrayé
Furieux Scandalisé Furibond Rebelle Impatient Dégoûté Exaspéré Irrité Enragé Indigné Courroucé Violent Frustré Plein de ressentiment Hostile Déprimé Fâché Amer Vengeur Haineux Énervé Révolté	Dénigré Offensé Insulté Blessé Triste Déçu Affligé Endeuillé Mélancolique Seul Désespéré Impuissant Désolé Rejeté Jaloux Envieux Mal-aimé Malheureux Abandonné Misérable Accablé Trahi	Joyeux Fier Extatique Amusé Euphorique Allègre Serein Satisfait Calme Paisible Confiant Joueur Insouciant Excité Transporté de joie Libre Aimé Apprécie Bon Confortable Enthousiaste Optimiste Enchanté Enjoué Exubérant Encouragé	Embarrassé Inférieur Dénigré Déficient Détestable Renfermé Découragé Anormal Timide Coupable Inadéquat Dévalorisé Humilié	Paranoïaque Anxieux Inquiet Apeuré Intimidé Effaré Méfiant Consterné Horrifié Terrifié Menacé Incertain Craintif Paniqué Alarmé Bouleversé Affolé Vulnérable Timoré

